

ゆきあかりの会 お知らせ No.91

2019年9月22日



おつらいお気持ちの中、ゆきあかりの会の集いへお越しくださり、ありがとうございます。
記録的な猛暑だった今夏ですが、9月も下旬となり、朝晩は涼しさも感じられるようになりました。
今夏が初盆の方もいらっしゃると思います。まだまだ時間が止まったままの方もおいでになると思います。毎日、涙の中にいらっしゃる方も…。
ゆきあかりの会の集いが皆様にとって、少しでも癒やりに繋がる空間であれば・・・と、心から願っています。

★次回のゆきあかりの会の日程

【日程と会場】

第83回 11月30日(土) 昭和生涯学習センター3階 視聴覚室

〒466-0023 名古屋市昭和区石仏町 1-48 (地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所(ごきそ)」下車)

【時間】13時30分に開始し、遅くとも16時前までには終了致します(受付;13時15分～)。

【ご参加のお申し込み方法】

- ① 参加のお申し込みは、2日前の金曜日までに、事務局:近藤宛てにお申し込みください。
2回目以降の方も、出席者数を把握する為にご連絡をくださいね♥
- ② 参加費はお一人500円です。当日、会場の受付でお支払いください。

《昭和生涯学習センター案内図》

交通機関のご案内



◆地下鉄鶴舞線
及び桜通線
「御器所」駅下車

- ②番出口南へ300M
- ③番出口南東へ300M

◆個人住宅やマンション
等が並ぶ街の中にある、
3階建てのレンガ色(茶色)の建物です。



皆さんは「セルフトーク」をご存じですか？

『セルフトーク』というのは『ひとり言』や『自己対話』という言葉です。

分かりやすく表現すると、『日常生活の中で、無意識のうちに自分へつぶやくこと』です。無意識に言葉を発したり、心に浮かぶ言葉なので、皆さんの本音でもあり、皆さんの考え方の癖を表しているものなのです。

「わあ、うまくできた！」とか「すごい、私ってすごい！」、「大丈夫、大丈夫、私はできる！」、「無理だと思っていたけど、私、意外とやれるじゃない！」という、自分にとってポジティブなセルフトークをすることもあれば、「あ～またダメだった」とか「あ～、私はこんなに時間が経っているのに、まだまだ元気になれないなあ」とか、「私はいつまで悲しんでばかりいるんだろう？私ってダメな人なのかなあ？」という、ネガティブなセルフトークをすることもあるかと思います。

私達の潜在意識は、頭に無意識に浮かんだイメージ(セルフトーク)に大きな影響を受けていて、その潜在意識が私達の行動に大きな影響を与えています。

つまり、私達はネガティブなセルフトークを行うと、失敗しがちな行動、自分が“そうなって欲しくない”結果に繋がる行動を無意識のうちにとりがちなのです。

皆さんの中で、ネガティブなセルフトークをしてしまう癖のある方がいらっしゃったら、「私はできる！」、「僕は頑張れる！」、「私は大丈夫！」、「僕は楽しめる！」、「俺は自分を信じている！」、「私は成功するから！」というようなポジティブなセルフトークを意識して行ったり、あるいは、実際にひとり言を声に出して自分自身に話しかけてみませんか？

そして、ここからが何よりも大事！！

今は、寂しくて、つらくて、胸をかきむしりたくなるくらいに苦しくて…。

何もする気になれなかったり、涙しか出なかったり、とても笑えそうもなかったり…。

過去のことがばかり思い出してしまったり、前向きなことなんて何も思えなかったり…。

大切な人を亡くしたのですから、当たり前ですよ？ 自然な思いですよ？

ですから…、そういうご自分をネガティブに見てしまったり、思ったりしないで、「今はこういう私で良いんだ！」、「生きる意味すら何も思えない自分でも良いんだ！」って、**今のご自分を優しく認めてさしあげる、ポジティブな”セルフトーク”**をなさってくださいね。

いつか、いつか…、長い時間が必要かもしれませんが、『明日』を考えられる時や「何か新しいことをやってみようかな？」と思える日が来るかもしれません。『つらくて何も考えられない、何もできそうもない』ご自分を、今は肯定的に認め、大切に抱きしめて差し上げてくださいね。

日中はまだまだ暑くて、私は「早く涼しくなれ～！」と呪文のように唱えています。

皆様の中には、暑さ寒さも感じられない程、時間が止まっている方もいらっしゃるのかも…。私は世の中の“色が戻る”まで半年はかかりました。『私』の時間は止まっていますが、世の中はどんどん進んでいるのだなあ、その時、悲しい程、納得感と共に感じたのを思い出しています。 近藤浩子

<ゆきあかりの会 事務局>

代表 近藤浩子(臨床心理士・公認心理師) TEL 090-3909-4515

FAX 020-4669-4206 e-mail yukiakainokai@yahoo.co.jp

<ゆきあかりの会>ホームページ <http://will.obi.ne.jp/yukiakari/>

